



AIKIDO YOSHINKAI
TSV 1882 Landsberg

Kleines Lexikon der Aikido-Begriffe

AIKIDO

Aikido	japanische Kampfkunst
Ai	Liebe, Harmonie, Einklang
Ki	Universelle Kraft, Lebensenergie
Do	Weg, Methode
	Also: Weg zur Harmonie mit Ki
aikidoka	Aikido-Übender
o-sensei Morihei Ueshiba	Gründer des Aikido
soke Gozo Shioda	Gründer des Yoshinkan-Stils
budo	Oberbegriff für die japanischen Kampfkünste
bushido	Weg des Kriegers
dojo	Übungsraum
samurai	japanischer Ritter
yoshinkan	Kultivierung des Geistes; Stilrichtung gegründet von Shioda Kancho
fudoshin	Unbeweglicher (auch unerschütterlicher, gelassener) Geist

Zahlen

ichi	eins
ni	zwei
san	drei
shi / yon	vier
go	fünf
roku	sechs
shichi / nana	sieben
hachi	acht
kyu / ku	neun
ju	zehn

Grundbegriffe

kamae	Grundstellung im Aikido
migi	rechts
hidari	links
hajime	Übungsbeginn
yame	Übungsende
zanshin	letzte Kontrolle, Übersicht
migi hanmi no kamae	Grundstellung mit dem rechten Bein vorn
hidari hanmi no kamae	Grundstellung mit dem linken Bein vorn
kamae naore	aus Kamae in die Ausgangsstellung zurückkehren
shite	der Ausführende der Technik
uke	der Angreifende
tachi waza	Technik im Stehen
suwari Waza	Technik im Sitzen
rei-ho	Begrüßung
seiza-ho	in den Kniesitz gehen
mokuso	Augen leicht schließen
kiritsu	aus dem Kniesitz aufstehen
shikko-ho	Kniefgang
suri-ashi	gleiten der Füße
ai-hanmi	gleiche Seiten
shite no ai-hanmi kamae	Partner in gleicher Kamae-Stellung
gyaku-hanmi	verschiedene Seiten
shite no gyaku-hanmi kamae	Partner in verschiedener Kamae- Stellung
onaji ku	Wechsel der Seite
kotai onaji ku	Wechsel von Shite und Uke
maai	Abstand
shuchu-ryoku	Konzentration der Energie auf einen Punkt

Grundbewegungen

kihon dosa.....	Grundbewegungen
kihon dosa renzoku.....	zusammenhängende Übung der Grundbewegungen
tai no henko	Grundbewegungen (Körperdrehung)
hiriki no yosei	Grundbewegung (Ellbogenkraft)
shumatsu dosa.....	Grundbewegung (Schlussübung)
tai no henko renzoku	Variante zu tai no henko
kaiten dosa renzoku.....	Variante zu tai no henko
tai sabaki.....	Körperdrehung

Angriffe

katate-mochi	ein Handgelenk fassen
ryote-mochi	beide Handgelenke fassen
katate-aya-mochi	ein Handgelenk diagonal fassen
hiji-mochi.....	Ellbeuge fassen
kata-mochi	Schulter fassen
mune-mochi	im Brustbereich fassen
shomen-uchi	gerader Schlag zur Stirn
yokomen-uchi.....	schräger Schlag zur Schläfe
shomen tsuki.....	gerader Fauststoß
hanmi hantachi waza	Shite ist in Seiza und Uke greift stehend an
ushiro ryote mochi	von hinten beide Handgelenke fassen
ushiro katate eri-mochi	von hinten ein Handgelenk und den Kragen fassen
ushiro ryo hiji-mochi.....	von hinten beide Ellbogen fassen
ushiro ryokata-mochi	von hinten beide Schultern fassen
ushiro eri-mochi	von hinten den Kragen fassen
setsukin.....	den richtigen Abstand einnehmen
te wo motsu.....	Befehl, das (die) Handgelenk(e) zu fassen
atemi	Schlag gegen bestimmte Körperstellen
chudan	mittlerer Körperbereich
gedan	unterer Körperbereich
jodan	oberer Körperbereich

Grundtechniken

kihon waza.....	Grundtechniken
shiho-nage	Vier-Richtungen-Wurf
ikkajo-osae	erste Kontrolle (Ellbogentechnik)
nikajo-osae	zweite Kontrolle (Handgelenkhebel nach außen)
sankajo-osae	dritte Kontrolle (Handgelenkhebel nach innen)
yonkajo-osae	vierte Kontrolle (Schmerzpunkte)
irimi-nage	Körpereingangswurf
shomen irimi-nage	Körpereingangswurf von vorn
sokumen irimi-nage	Körpereingangswurf von der Seite
tenchi-nage	Himmel- und Erde Wurf
kote-gaeshi	Handgelenkhebel (in Richtung Achsel)
hiji-jime	Ellbogenhebeltechnik
hijiate-kokyu-nage	Ellbogenhebelwurf
kokyu-ho	Atemkraft-Wurf (Timing-Wurf)
ude garami-nage	Ellbogenhebelwurf nach außen
juji-nage	Kreuzwurf

Fallschule

ukemi	Fallschule
koho ukemi	Fallen nach hinten
koho kaiten ukemi.....	Rolle rückwärts
zenpo kaiten ukemi.....	Rolle vorwärts
zenpo hiyaku ukemi.....	Sprungrolle vorwärts